

Immagini dal passato – Ricordi del ritiro a Subiaco nel 1976

Date : August 26, 2020

Questo articolo fa parte di una serie di storie di ricordi di esperienze, ritiri, viaggi e di altri momenti passati con il Maestro Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu durante i suoi viaggi e insegnamenti in tutto il globo.

Costantino Albini



È stato verso la fine di giugno del 1976 che mia madre Laura e io guidavamo attraverso l'entrata scenografica di Villa dei Carbonari vicino alla città collinare di Subiaco, nell'Italia centrale. Abbiamo speso molto per preparare la casa che avevamo affittato per ospitare tutti i partecipanti del primo ritiro con Namkhai Norbu, Rinpoche, che sarebbe iniziato la seconda settimana di luglio. La casa, sebbene antica e un po' fatiscente, era abbastanza spaziosa per un numero di persone che avevamo stimato essere circa 20-30.

La proprietà doveva appartenere a una famiglia benestante del XVIII secolo il cui nome ci ha fatto pensare che alcuni membri della famiglia dovessero aver partecipato, in qualità di membri della società segreta dei Carbonari, agli sconvolgimenti che hanno preceduto la campagna per l'unità d'Italia.

La costruzione aveva un giardino piuttosto ampio, con grandi alberi, un ampio terrazzo soleggiato con una bella vista sulle colline e la valle (che in seguito si sarebbe rivelato ottimo per lo yoga) con appartati zone in ombra e una tettoia in legno, un riparo dal sole estivo. Mia madre ha chiesto a Rinpoche come volesse che organizzassimo il ritiro e dato che non ci aveva dato limiti di tempo quando abbiamo trovato questo posto con un affitto estivo ragionevole, dopo alcune considerazioni abbiamo finito per affittare il posto per tutta l'estate.

Così eccoci qui, con un camion pieno zeppo di brande, scope, vassoi forati stile refettorio, semplice argenteria, pentole e padelle e scorte di cibo per un po' di tempo. Con l'aiuto di alcuni tra i praticanti più giovani e la nostra formidabile domestica di famiglia Pasqualina abbiamo pulito tutta la casa e sistemato gli alloggi per tutti nelle varie camere. Sotto la direzione di mia madre siamo riusciti a stabilire i turni per le varie faccende domestiche durante il ritiro. Dopo alcuni giorni di lavoro tutto era pronto e il ritiro di luglio è iniziato.

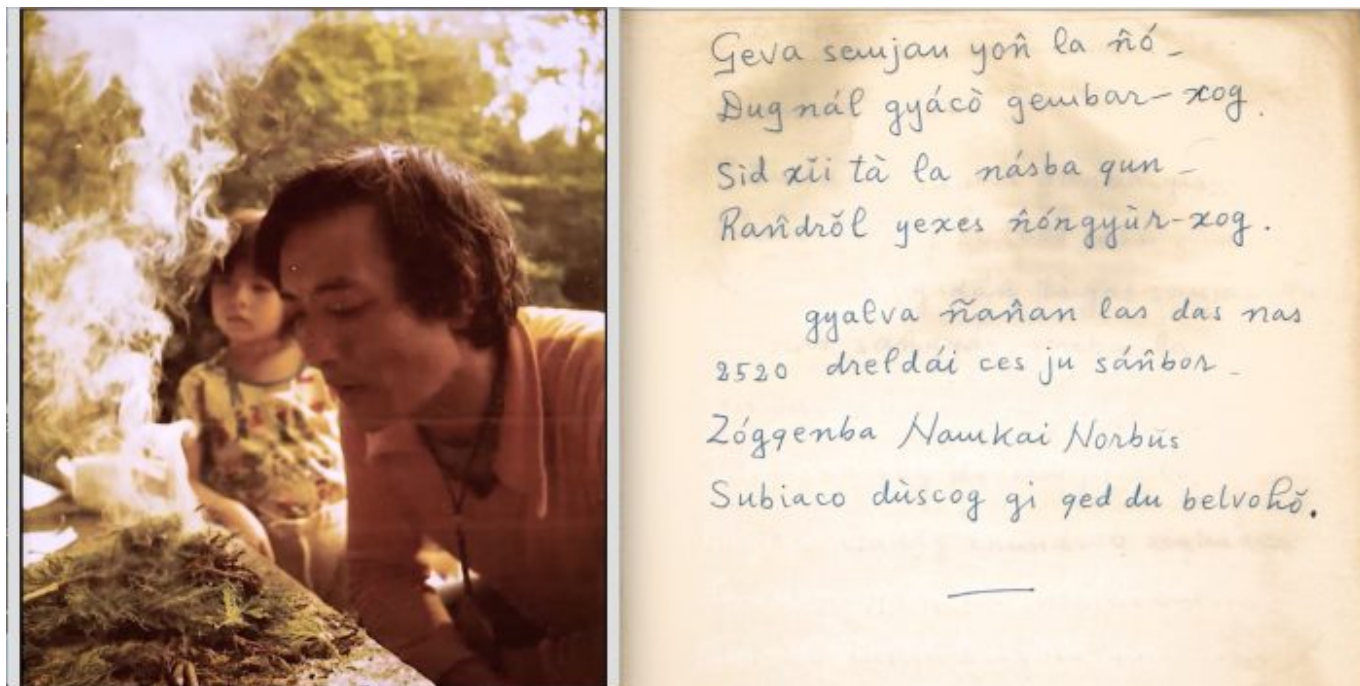
La maggior parte delle persone era già lì il 7, 8 luglio e Rinpoche è arrivato poco dopo accompagnato dal piccolo Yeshi.



Molti

– come me – erano giovani, ventenni, a malapena consapevoli della maturità necessaria per intraprendere un viaggio di tale profondità come quello che ci aspettava. Non ci piacevano le buone maniere, imbevuti com'eravamo da una generale disapprovazione del mondo degli "adulti" che ci circondava. Sebbene in qualche modo ci mancasse la disciplina interiore eravamo tutti alla ricerca di qualcosa per cui valesse la pena dedicare il nostro impegno per una vita migliore. Non sapevamo ancora quanto i nostri più profondi e immensi bisogni sarebbe stati soddisfatti.

Quella sera Rinpoche a cena ci ha parlato un po' di come si sarebbe svolto il ritiro, spiegandoci l'importanza delle Guardie dell'Insegnamento per i praticanti Dzogchen.



Pratica del Guruyoga scritta da Rinpoche

Dopo cena abbiamo praticato un semplice rituale per creare un collegamento con *Lama*, *Yidam* e *Dakini* e le Guardie per poter dar inizio al ritiro. Rinpoche ci ha dato la trasmissione il Lung del *Serkyem* che il suo Maestro Rigzin Jangchub Dorje, cantava abitualmente ogni sera prima di ritirarsi per la notte.

Il mattino seguente durante la colazione Rinpoche ha iniziato immediatamente a dare insegnamenti, continuando senza interruzione per tutto il periodo del ritiro (durato ben due mesi). Che fossero durante le sessioni formali o no rispondeva a tutte le domande con una incrollabile pazienza, senza risparmiare nulla. Chi aveva precedentemente ricevuto insegnamenti del Dharma in altri ambienti era estremamente colpito dal suo stile aperto, informale e da quanto mostrasse di avere fiducia in noi.



Ogni volta che gli facevamo una domanda la sua risposta era molto più estesa di quanto ci aspettassimo (e della nostra conoscenza!) rivelando un'estesa, profonda e sottile connessione tra i diversi e apparentemente non collegati aspetti del Dharma.

Fin dall'inizio, contemporaneamente – e collegato alla – “Purificazione delle Sei Sillabe” ci ha dato insegnamenti sullo Yoga del Sogno, con istruzioni precise su come prepararci di giorno e su come addormentarci e di come lavorare con i sogni per poterli “riconoscere”.

Per tutto il tempo, qualunque pratica insegnasse ha sempre fornito qualche spiegazione sugli insegnamenti più profondi dello Dogchen, prendendosi tutto il tempo per accertarsi che capissimo qualcosa.

A colazione poi chiedeva improvvisamente a uno di noi: “Hai avuto qualche sogno stanotte?” se sì questa persona glielo raccontava aspettandosi da Rinpoche un qualche significato o interpretazione, forse qualcosa di esoterico o psicologico. Ma poi diventava evidente che Rinpoche non aveva questa intenzione.

Dopo il racconto del sogno invariabilmente restavamo in silenzio per un po', aspettando che rispondesse. Invariabilmente lasciava passare del tempo e poi o non diceva nulla e/o cambiava completamente l'argomento della conversazione, a volte diceva: “Interessante!”. E questa era tutto.

In un giorno di buon auspicio Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche ci ha dato la trasmissione del *Chetsun Nyingtig*. Eravamo in 21. In modo formale ci ha dato i Quattro Potenzamenti,

incluso il *Rigpai Tsalwang*.



Nella prima parte del ritiro ha dato insegnamenti su diverse pratiche di purificazione collegate all'introduzione che ci aveva dato. Inoltre ci ha permesso di approfondire la comprensione dell'offerta del *Serkyem*, ci ha trasmesso il rito più lungo per la Guardia Damchen Dorje Legba – con una magnifica melodia e su come suonare i cimbali rituali tibetani *rolmo* – e soprattutto i tre *Rushen* e i versi centrali del *Chod* che facciamo ancora oggi. Ci ha trasmesso anche le basi dello Yantra Yoga mostrando personalmente i vari movimenti e i diversi esercizi di respirazione.

Quando non illustrava uno speciale aspetto dell'Insegnamento ci raccontava costantemente del Tibet, dello Shang Shung, delle sua famiglia, dei suoi Maesri, storie dei diversi Maestri delle tre trasmissioni e dei pesanti problemi sorti in Tibet quali il settarismo, dispiegando così davanti a noi un mondo inaspettato, fatto di cultura e spiritualità, un mondo sorprendente e variegato di straordinaria ricchezza e profondità.

Con il passare dei giorni ognuno di noi ha vissuto momenti di sorprendente "apertura" della mente. Era come se scopriremmo nuove prospettive su tutto. A volte, ci sedevamo informalmente in giardino, avevamo tutti sguardi di stupore...

Lentamente abbiamo iniziato a intravedere il valore indefinibile di quello che stavamo ricevendo. E il valore di chi ci stava dando tutto questo. Con quello che so adesso penso che questo sia stato l'alba della genuina e spontanea devozione interiore per il nostro Guru.



A metà agosto Rinpoche si è assentato per alcuni giorni con la sua famiglia lasciandoci con molto lavoro da fare, specialmente le pratiche di purificazione del *Rushen*. Per poco più di una settimana siamo rimasti lì, ognuno ha praticato per conto suo cercando di superare la pesante abitudine di distrarsi... Riunendoci la sera per la pratica delle Guardie.

Al suo ritorno ci ha insegnato i *Semzin*, i Quattro *Chog Zhags* di *Khregs chod* e raccontando del Corpo di Luce raggiunto dal suo Maestro, ci ha menzionato persino l'esistenza delle pratiche che portano a questa speciale realizzazione, le supreme Quattro Luci del *Thod rgal*.

La maggioranza dei partecipanti a questo ritiro erano di Roma, solo alcuni erano di altre città. Un giorno abbiamo ricevuto la visita di un gruppo di studenti di Rinpoche di Napoli che seguivano i suoi insegnamenti dello Yantra Yoga.

Mentre si avvicinava la fine del ritiro Rinpoche ci ha riunito tutti per parlare di un solo argomento: come continuare. Ma di questo racconterò un'altra volta.

Foto per gentile concessione di Andrea Dell'Angelo e di www.yantrayoga.org